

**PERBEDAAN KEEFEKTIFAN ANTARA *LAY UP SHOOT* MELALUI
PAPAN PANTUL DAN *LAY UP SHOOT* LANGSUNG KE RING
BASKET DALAM PERMAINAN BOLABASKET PADA
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET
DI SMP SANTO ALOYSIUS TURI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Yohanes Hendrabudi Prabawa
NIM. 08601241106

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Perbedaan Keefektifan antara *Lay Up Shoot* Melalui Papan Pantul dan *Lay Up Shoot* Langsung ke Ring Basket dalam Permainan Bolabasket pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putra di SMP Santo Aloysius Turi” yang disusun oleh Yohanes Hendrabudi Prabawa, NIM. 08601241106 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Maret 2015
Pembimbing



Amat Komari, M.Si
NIP. 19620422 199001 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Perbedaan Keefektifan antara *Lay Up Shoot* Melalui Papan Pantul dan *Lay Up Shoot* Langsung ke Ring Basket dalam Permainan Bolabasket pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putra di SMP Santo Aloysius Turi” yang disusun oleh Yohanes Hendrabudi Prabawa, NIM. 08601241106, ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Maret 2015
Yang Menyatakan,



Y. Hendrabudi Prabawa
NIM. 08601241106

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul judul “Perbedaan Keefektifan antara *Lay Up Shoot* Melalui Papan Pantul dan *Lay Up Shoot* Langsung ke Ring Basket dalam Permainan Bolabasket pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putra di SMP Santo Aloysius Turi” yang disusun oleh Yohanes Hendrabudi Prabawa, NIM. 08601241106 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 15 April 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Amat Komari, M.Si	Ketua Penguji		22-4-15
Yudanto, M.Pd	Sekretaris Penguji		21-4-15
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes	Penguji Utama		17/04 '15
Aris Fajar Pambudi, M.Or	Penguji Pendamping		20-4-15

Yogyakarta, April 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,




Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

Semua orang tidak perlu menjadi malu karena pernah berbuat kesalahan, selama ia menjadi lebih bijaksana daripada sebelumnya.

- Alexander Pope -

Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah.

- Thomas Alva Edison -

Kita berdoa kalau kesusahan dan membutuhkan sesuatu, mestinya kita juga berdoa dalam kegembiraan besar dan saat rezeki melimpah.

- Kahlil Gibran -

PERSEMBAHAN

Hasil karya perjuangan penulis ini dipersembahkan kepada orang-orang yang punya makna istimewa bagi kehidupan penulis, mereka adalah kedua orangtuaku: Bapak Carolus Boromeus Wartidja dan Ibu Fransisca Maryani yang selalu sabar membimbing dengan penuh kasih sayang yang tak terhingga, inilah anakmu yang kini sudah menyelesaikan skripsinya demi kebahagiaan kalian berdua, mulai saat ini saatnya kalian berdua beristirahat dan akan kugantikan menjadi penopang hidup di rumah kita dan kakakku Prisca Budi Iskawati.

**PERBEDAAN KEEFEKTIFAN ANTARA *LAY UP SHOOT* MELALUI
PAPAN PANTUL DAN *LAY UP SHOOT* LANGSUNG KE RING
BASKET DALAM PERMAINAN BOLABASKET PADA
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET
DI SMP SANTO ALOYSIUS TURI**

Oleh:

Yohanes Hendrabudi Prabawa

NIM. 08601241106

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi keefektifan *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket dalam permainan bolabasket belum diketahui. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat keefektifan antara *lay up shoot* melalui pantul papan dan *lay up shoot* langsung ke ring basket dalam permainan bolabasket pada siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket.

Jenis penelitian adalah deskriptif *comparatif* dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Santo Aloysius Turi yang berjumlah 30 siswa yang diambil menggunakan teknik *total sampling*, sehingga disebut penelitian populasi. Instrumen yang digunakan adalah tes *lay up shoot*, yaitu *lay up shoot* 8 kali melalui papan pantul, dan 8 kali *lay up shoot* langsung ke ring basket dari Imam Sodikum (1992: 125) yang dimodifikasi. Analisis data menggunakan uji t dengan signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada perbedaan tingkat keefektifan antara *lay up shoot* melalui pantul papan dan *lay up shoot* langsung ke ring basket pada siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, dengan nilai t hitung $5,151 > t$ tabel 2,05, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. (2) *Lay up shoot* melalui pantul papan lebih efektif daripada *lay up shoot* langsung ke ring basket dalam permainan bolabasket pada siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, dengan selisih rata-rata sebesar 1,4333.

Kata kunci: *lay up shoot* melalui pantul papan, *lay up shoot* langsung ke ring basket, SMP Santo Aloysius Turi

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Perbedaan Keefektifan antara *Lay Up Shoot* Melalui Papan Pantul dan *Lay Up Shoot* Langsung ke Ring Basket dalam Permainan Bolabasket pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putra di SMP Santo Aloysius Turi“ dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., Ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta dan Pembimbing Skripsi yang telah bersedia menandatangani dan menyetujui skripsi ini.
4. Bapak Herka Maya Jatmika, M.Pd., Penasehat Akademik, yang telah membimbing saya selama ini.
5. Seluruh dosen dan staf jurusan yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
6. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa SMP Santo Aloysius Turi yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.

7. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Disadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Maret 2015
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Permainan Bolabasket	9
2. Hakikat Tembakan dalam Bolabasket.....	13
3. Hakikat <i>Lay-Up Shoot</i>	19
4. Hakikat Ekstrakurikuler Bolabasket	30
B. Penelitian yang Relevan	32
C. Kerangka Berpikir	34
D. Hipotesis Penelitian.....	35

BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	36
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian	37
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	38
E. Teknik Analisis Data	40
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	43
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	44
C. Pembahasan.....	48
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	52
B. Implikasi Hasil Penelitian	52
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	53
D. Saran-saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskriptif Statistik Tes <i>Lay Up</i> melalui Papan pantul dan <i>Lay Up</i> Langsung ke Ring Basket.....	43
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes <i>Lay Up</i> melalui Papan Pantul dan <i>Lay Up</i> Langsung ke Ring Basket.....	44
Tabel 3. Uji Normalitas.....	46
Tabel 4. Uji Homogenitas..	47
Tabel 5. Uji-t Perbedaan <i>Lay Up</i> melalui Papan Pantul dan <i>Lay Up</i> Langsung ke Ring Basket.....	46
Tabel 6. Uji <i>Gain Score Lay Up</i> melalui Papan Pantul dan <i>Lay Up</i> Langsung ke Ring Basket.....	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Bolabasket	12
Gambar 2. Tembakan <i>Lay-Up</i>	22
Gambar 3. Persiapan <i>Lay Up Shoot</i>	23
Gambar 4. Pelaksanaan <i>Lay Up Shoot</i>	23
Gambar 5. Ring dan Papan Pantul dalam Bolabasket.....	27
Gambar 6. Ukuran Lapangan Basket yang akan digunakan untuk Tes	39
Gambar 7. Diagram Batang Tes <i>Lay Up</i> melalui Papan Pantul dan <i>Lay Up</i> Langsung ke Ring Basket	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	59
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SMP Santo Aloysius.....	60
Lampiran 3. Data Penelitian.....	61
Lampiran 4. Deskriptif Statistik.....	63
Lampiran 5. Uji Normalitas	64
Lampiran 6. Uji Homogenitas.....	65
Lampiran 7. Uji t.....	66
Lampiran 8. Tabel t.....	68
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	69

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan hidup aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani (Depdiknas, 2003: 2). Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi (Moh.Uzer Usman, 1993: 22). Ekstrakurikuler merupakan wadah atau tempat pembinaan peserta didik dalam sebuah lembaga pendidikan atau sekolah yang bertujuan salah satunya yaitu untuk menciptakan generasi muda yang cinta olahraga serta menghargai arti penting dari olahraga dan tentunya dalam kesehatan jasmani dan rohaninya. SMP Santo Aloysius Turi merupakan salah satu sekolah yang memberikan latihan ekstrakurikuler, adapun ekstrakurikuler yang ditawarkan di SMP Santo Aloysius Turi antara lain: *band*, paduan suara, karawitan, membatik, KIR (Karya Ilmiah Remaja), pramuka, bolabasket, dan futsal. Dari sekian banyak ekstrakurikuler yang ditawarkan, pokok yang akan menjadi bahasan dalam penelitian ini adalah mengenai latihan ekstrakurikuler bolabasket.

Di SMP Santo Aloysius Turi Sebenarnya banyak peserta didik yang berminat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket yaitu berjumlah 30

peserta didik yang terdiri atas laki-laki berjumlah 23 siswa putra dan 7 siswa perempuan. SMP Santo Aloysius Turi juga memiliki Tim inti bolabasket yang sudah dipilih oleh pelatihnya. SMP Santo Aloysius Turi memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai, misalnya jumlah bola ada 10 bola yang semuanya masih layak untuk digunakan, lapangan bolabasket juga terlihat bersih, lantainya terbuat dari bahan yang tidak membahayakan dan tidak licin. Garis-garis lapangan bolabasket juga masih terlihat jelas. Latihan ekstrakurikuler dua kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Selasa dan Kamis pukul 15.30-16.30 WIB, dan dilatih oleh pelatih ataupun pembina ekstrakurikuler bolabasket

Bolabasket merupakan satu cabang olahraga yang memerlukan penguasaan teknik agar bisa bermain dengan baik. Setiap pemain bolabasket akan menampilkan segala kemampuan yang dimilikinya untuk membawa tim memenangkan pertandingan. Ada beberapa teknik dalam permainan bolabasket. Menurut Sukintaka (1979: 1), teknik dasar permainan bolabasket meliputi; *dribbling, passing, blocking out, rebound, screening, and defence*. Sedangkan menurut Hal Wissel (2000: 2) teknik dasar permainan bolabasket mencakup; *footwork, shooting, passing, and chatcing*. Bergerak tanpa bola, bergerak dengan bola dan bertahan.

Memasukan bola ke dalam keranjang dalam permainan bolabasket menjadi hal penting, karena dengan terjadinya bola masuk maka akan menambah angka. Oleh karena itu, menembak merupakan salah satu teknik penting dalam permainan bolabasket. Teknik menembak banyak macamnya,

tetapi dalam permainan bolabasket tidak cukup hanya menembak di tempat, tetapi bisa juga dilakukan dengan berpindah tempat, dengan meloncat dan juga akan lebih menarik jika dilakukan dengan adanya teknik menembak *lay up*.

Dilihat dari cara-cara untuk membuat angka, salah satu cara yang dapat dilakukan dengan tembakan *lay up*, karena tembakan *lay up* merupakan jenis tembakan yang dilakukan pada jarak sedekat-dekatnya pada ring atau basket (Imam Sodikun, 1992: 103). Menurut Imam Sodikun (1992: 104) hal ini menguntungkan yaitu menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat ke basket dengan melakukan lompat-langkah-lompat. Pada lompatan terakhir pada posisi setinggi-tingginya mendekati basket, diteruskan dengan memasukan bola.

Tembakan *lay up* dituntut kesungguhan dalam melakukannya. Kemantapan dan ketenangan pada saat melepaskan bola harus di utamakan. Teknik *lay up* menggunakan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi. Penguasaan *lay up shoot* sangat sulit terutama bagi pemula. Gerakan *lay up* sangat komplek, sehingga memerlukan koordinasi yang baik. Gabungan penguasaan bola, irama langkah, gerakan badan yang berubah-ubah serta teknik memasukan bola itu sendiri pada saat di udara merupakan gerakan dalam *lay up*. Menurut Imam Sodikun (1992: 107) *lay up shoot* dilihat dari melepas bola ada dua cara, yaitu: (1) Ditembak dari arah bawah (*underhand lay up shoot*), (2) Ditembak dari arah atas (*overhand lay up shoot*).

Dalam permainan bolabasket, teknik menembak yang sering digunakan adalah *standing shoot*, *jump shoot*, *lay up shoot*, dan *hook shoot*. Saat melakukan tembakan seorang pemain harus memperhatikan sasaran yang akan dituju. Apakah bola diarahkan langsung ke ring atau ke papan belakang terlebih dulu hal ini tergantung dari jarak antara penembak dengan keranjang. Semua jenis tembakan pada umumnya bisa menggunakan papan pantul maupun langsung ke ring basket.

Pada waktu melakukan observasi pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP Santo Aloysius Turi, sudah terlihat ada beberapa siswa yang mempunyai teknik dasar bermain bolabasket yang cukup baik. Misalnya dari teknik menggiring bola sudah terdapat beberapa siswa yang mampu menggiring bola dengan lincah, dan teknik *shooting* dari gerakan pelaksanaan, sampai ke gerakan *followthrough* sudah terlihat cukup baik. Teknik dasar merupakan hal yang paling penting dalam suatu cabang olahraga bolabasket, karena teknik dasar akan menentukan cara melakukan suatu gerakan dasar yang baik.

Teknik menembak yang paling sering digunakan oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP Santo Aloysius Turi yaitu *lay up shoot*. Akan tetapi, siswa cenderung menggunakan teknik *lay up shoot* langsung ke ring basket, meskipun teknik *lay up shoot* dapat dilakukan dengan teknik *lay up shoot* langsung ke ring basket dan *lay up shoot* melalui papan pantul. Pada dasarnya kemampuan *lay up* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP Santo Aloysius Turi cukup baik, namun

belum sesuai apa yang diharapkan karena kemampuan yang mereka miliki belum maksimal. Selain itu, belum diketahui manakah yang lebih baik untuk melakukan *lay up*.

Melihat sangat pentingnya *shoot* pada permainan bola basket, maka peneliti mengangkat *shoot* untuk diteliti, namun peneliti lebih memfokuskan pada *lay-up shoot*. Karena *lay-up shoot* sangat bermanfaat dalam pelaksanaan *fast break* dan juga bermanfaat untuk memecah pertahanan lawan. Prestasi orang yang melakukan *lay up* sendiri sangat ditentukan oleh kecepatan awalan dalam melangkah, sudut pada saat menekuk lutut, kekuatan tangan dan kaki, sudut pelepasan bola, pandangan, dan teknik mengatur posisi tubuh pada saat melakukan *lay up*. Proses melakukan *lay up* sesungguhnya hanya berlangsung beberapa detik saja. Lebih pelan pemain melakukan langkah dapat terjadi pelanggaran (*traveling*). Oleh karena itu bagian-bagian teknik yang diyakini menunjang prestasi *lay up* perlu mendapatkan perhatian yang lebih dibanding yang lain.

Karena para siswa ini cenderung menggunakan teknik *lay up shoot* langsung ke ring basket, peneliti ingin membuktikan perbandingan antara tingkat keefektifan *lay up shoot* langsung ke ring basket dan *lay up shoot* melalui papan pantul pada siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dengan cara melakukan uji *mean* agar diketahui tingkat keefektifan *lay up shoot* langsung ke ring basket dengan *lay up shoot* melalui papan pantul.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Teknik dasar bolabasket siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket masih kurang.
2. Kemampuan *lay up* siswa SMP Santo Aloysius Turi belum maksimal.
3. Siswa cenderung melakukan teknik *lay up shoot* langsung ke ring basket daripada melalui papan pantul.
4. Belum diketahui keefektifan antara *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket dalam permainan bolabasket.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan masalah, keterbatasan waktu, dana dalam penelitian ini, maka penulis akan membatasi masalah pada perbedaan keefektifan antara *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket dalam permainan bolabasket pada siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket.

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas, maka permasalahan yang ada dalam penelitian ini yaitu:

1. Adakah perbedaan keefektifan antara *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket pada siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket?

2. Manakah yang lebih efektif antara *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket dalam permainan bolabasket pada siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui perbedaan keefektifan antara *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket pada siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket.
2. Untuk mengetahui jenis tembakan yang lebih efektif antara *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket dalam permainan bolabasket pada siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket.

F. Manfaat Penelitian

Dengan diketahuinya tingkat keefektifan *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait, yaitu:

1. Secara Teoretis
 - a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati peningkatan prestasi bolabasket maupun se-profesi dalam membahas peningkatan pada permainan bolabasket.

- b. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada siswa di lingkungan tempat latihan.

2. Secara Praktis

- a. Bagi siswa dapat digunakan sebagai salah satu banding bagi pemain lain dalam mempelajari teknik *lay up shoot*.
- b. Bagi pelatih dan pemain dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan dalam pembelajaran teknik *lay up shoot*.
- c. Memudahkan peneliti dalam memilih metode yang tepat dalam teknik dasar permainan bolabasket khususnya teknik tembakan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Permainan Bolabasket

a. Sejarah Permainan Bolabasket

Olahraga bolabasket dianggap sebagai olahraga yang unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang pastor. Pada tahun 1891, Dr. James A. Naismith seorang pastor asal Kanada yang mengajar di sebuah fakultas untuk para mahasiswa profesional di YMCA (*young Men's Christian Association*) sebuah wadah pemuda umat Kristen, di *springfield, massachusetts*, harus membuat permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England.

Karena dilakukan di dalam ruangan atau di gedung maka timbulah suatu pemikiran bahwa permainan hendaknya merupakan suatu permainan yang tidak begitu kasar, dengan tidak ada unsur-unsur menendang, dan menjegal, menarik, dan tidak terlalu susah untuk dipelajari. Untuk itu perlu menghilangkan gawang dan menggantinya dengan keranjang yang tempatnya berada di atas sehingga untuk memasukan bola, arah bola harus membentuk parabola. Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai permainan bolabasket pada 15 desember 1891. Dalam perkembangannya, dua tahun

kemudian, James A. Naismith memutuskan bahwa jumlah terbaik dalam satu regu adalah 5 orang (Machfud Irsyada, 2000: 1-2).

b. Pengertian Permainan Bolabasket

Permainan bolabasket adalah suatu permainan pola berkelompok yang terdiri dari dua tim yang beranggotakan masing-masing lima pemain. Jenis permainan ini bertujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola kekeranjang lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai atau angka. Berikut adalah beberapa pengertian dan tujuan permainan bolabasket yang dinyatakan oleh para ahli.

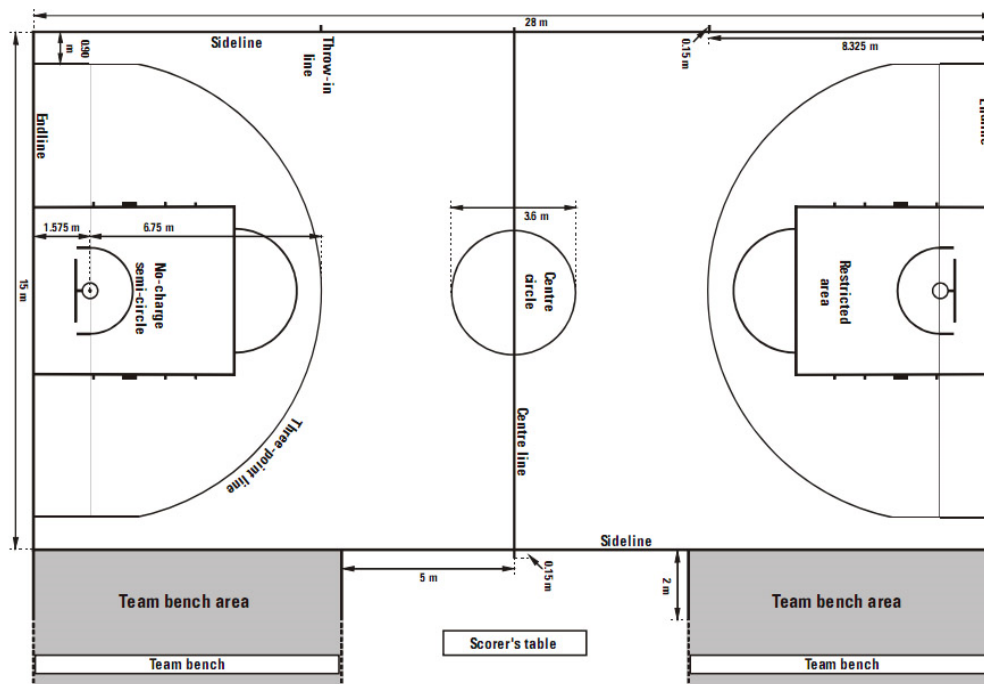
Menurut Wisnu (2005: 1), bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, yang dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman) boleh dipantulkan ke lantai (di tempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke ring basket (keranjang) lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari 5 (pemain) setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukkan sedikit mungkin.

Menurut Umi Farida (2010: 1), bolabasket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang dan saling bertanding mencetak angka dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bolabasket sangat cocok

untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil.

Menurut Hal Wissel (2000: 2), permainan bolabasket merupakan suatu kombinasi dari pertahanan dan penyerangan, untuk itu seorang pemain haruslah menguasai teknik dan keterampilan dasar bermain bolabasket untuk dapat bermain dengan baik. Kelanjutan tingkatan prestasinya tinggal memperbanyak latihan ulang (*drill*) yang cukup, sehingga dapat menguasai gerakan secara otomatis. Bolabasket dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain tiap tim dengan tujuan mendapatkan nilai (*score*) dengan memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah tim lawan melakukan hal serupa.

Menurut Dadan (2011: 1), lapangan bolabasket berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang lapangan yaitu 26 m serta lebar lapangan adalah 14 m dan terdapat tiga buah lingkaran di dalam lapangan yang memiliki jari jarinya yaitu 1,8 m yang diukur dari sisi luar keliling lingkaran dan dengan pusatnya berada di titik tengah garis *free throw*. Dibawah ini adalah gambar lapangan bolabasket.



Gambar 1. Lapangan Bolabasket
(Sumber: Dadan, 2011: 1)

Garis *free-throw* dibuat sejajar dengan masing-masing *endline*. Sisi terjauh garis ini 5,80 m dari sisi dalam *endline* dan panjangnya 3,60 m. Titik tengahnya akan berada pada garis khayal yang menghubungkan dua (2) titik tengah *endline*. Daerah bersyarat merupakan daerah lapangan yang berbentuk persegi panjang di lapangan permainan, dibatasi oleh *endline*, perpanjangan garis *free-throw* dan garis-garis yang berasal dari *endline*, sisi luarnya akan berjarak 2,45 m dari titik tengah *endline* dan berakhir pada sisi luar perpanjangan garis *free-throw*. Garis-garis tersebut, kecuali *endline* adalah bagian dari daerah bersyarat. Bagian dalam daerah bersyarat harus diwarnai.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan bolabasket adalah salah satu olahraga bola besar dan dimainkan secara

beregu, yang masing-masing regunya berjumlah 5 orang berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan. Permainan bolabasket dilakukan di lapangan bolabasket yang berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang lapangan yaitu 26 m serta lebar lapangan adalah 14 m.

2. Hakikat Tembakan dalam Bolabasket

a. Pengertian Tembakan dalam Bolabasket

Tujuan utama dalam permainan bolabasket adalah berhasil mencetak angka dan mengalahkan lawan serta memenangkan permainan. Tentunya dalam suatu pertandingan, pemain harus berusaha untuk bisa melakukan tembakan yang menciptakan nilai atau angka untuk timnya. Menembak adalah keahlian yang sangat penting di dalam permainan bolabasket. Tembakan atau *shooting* adalah keterampilan dari seorang pemain bolabasket dalam memasukkan bola keranjang untuk menghasilkan angka. kunci pokok keberhasilan dalam melakukan tembakan adalah pola gerakan (dasar mekanika) *shooting* tersebut. Dasar mekanika dalam melakukan tembakan, menurut Hal Wissel (1996: 46), antara lain pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan, dan pelaksanaannya.

Menurut Hal Wissel (2000: 46-49), Menembak merupakan pengantar untuk mendapatkan angka dari usaha menyerang kearah ring lawan. Terdapat tujuh teknik dasar tembakan yaitu: Tembakan satu tangan, lemparan bebas, tembakan sambil melompat, tembakan tiga angka, tembakan mengait, *lay up* dan *runner*.

Menurut Danny Kosasih, (2008: 46-52), *Shooting* adalah *skill* dasar bolabasket yang paling terkenal dan digemari, karena setiap orang mempunyai naluri untuk menyerang dan ingin memasukan bola dalam ring. Ada beberapa istilah untuk menggambarkan *shooting* dan perlu dikenal oleh pemain sejak dini yaitu BEEF:

- 1) B (*Balance*) adalah keseimbangan. Gerakan yang selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh selalu dalam posisi seimbang.
- 2) E (*Eyes*) adalah pandangan mata. Agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring).
- 3) E (*Elbow*) adalah peletakan siku yang benar. Pertahankan siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal mengarah ring.
- 4) F (*Follow through*) adalah gerakan lanjutan. Kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti kearah ring.

Menurut Jon Oliver (2007: vii), dalam permainan bolabasket baku, setiap tim memiliki lima pemain di lapangan. Tiga angka diberikan untuk setiap bola masuk yang dicetak dari luar garis tiga angka, dan satu angka diberikan untuk setiap tembakan bebas. Setiap pertandingan dibagi menjadi 4 *quarter* yang masing-masing berlangsung selama 8 hingga 12 menit atau dibagi menjadi 2 babak yang masing-masing berlangsung selama 20 menit. Setiap pemain diizinkan untuk melakukan sebanyak-banyaknya 5 kesalahan (para pemain NBA diperbolehkan melakukan enam kesalahan karena permainannya lebih berat). Jika seorang pemain dilanggar pada saat melakukan tembakan, dia diberi dua tembakan bebas (atau tiga jika saat itu sedang melakukan tembakan tiga angka).

Berdasarkan beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa tembakan atau *shooting* adalah gerak menembakkan bola ke jaring lawan. Menembak bola adalah bagian akhir dari penyerangan yang bersifat mencetak angka atau menghasilkan nilai. Menembak atau shooting biasa dilakukan dengan menggunakan dua tangan ataupun satu tangan, pada dasarnya saat menembak bola tangan yang digunakan untuk mendorong bola hanya satu tangan dan tangan yang satunya sebagai pengarah bola.

b. Teknik Dasar Menembak dalam Bolabasket

Dalam teknik dasar menembak, terdapat berbagai macam tembakan dan berbagai bentuk gerakan menembak. Berdasarkan pelaksanaannya teknik *shooting* dibagi menjadi beberapa tahap. Tahap-tahap gerakan di dalam melakukan *shooting* merupakan gerak yang berkesinambungan dan harus dilakukan dengan koordinasi gerakan yang baik. Menurut Hal Wissel (1996: 46) bahwa, secara garis besar pelaksanaan tembakan terdiri dari tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan dan *follow-through*. Berikut adalah penjelasan tentang mekanika tembakan dalam permainan bolabasket.

1) Pandangan

Pada saat akan melakukan tembakan, pandangan mata memusat pada ring, gunakan tembakan samping jika penembak pada sisi 45 derajat dari papan ring. Pandangan mata fokus pada ring sampai bola mencapai sasaran.

2) Keseimbangan

Berada dalam keseimbangan memberikan kontrol irama tembakan, posisi kaki adalah dasar keseimbangan dan menjaga kepala segaris dengan kaki, tekuk lutut memberikan tenaga pada saat menembak dan membantu melompat.

3) Posisi tangan.

Untuk menembak posisi tangan perlu diperhatikan. Tempatkan tangan tembak di belakang bola, jari-jari tangan membuka, sedangkan yang tidak menembak ditempatkan di bawah bola sebagai penjaga keseimbangan saat menembak.

4) Persejajaran siku

Bola berada di depan dan di atas bahu untuk menembak antara telinga dan bahu. Siku bertahan di dalam, saat itu posisi bola sejajar dengan ring basket.

5) Irama menembak

Tembakan bola dengan halus, kekuatan inti dan ritme tembakan berasal dari gerakan naik turun kaki yang diawali dengan lutut sedikit lentur dan tekuk lutut arahkan lengan, pergelangan tangan dan jari-jari tangan pada ring dengan sudut kemiringan antara 45° - 60° .

6) *Follow through*

Setelah melepas bola, pertahankan bola tetap di atas dan tetap terentang dengan jari tengah menunjuk lurus pada target, telapak

tangan menghadap ke bawah dan telapak tangan keseimbangan menghadap ke atas.

Menurut Engkos Kosasih (2008: 191), menembak dibedakan menjadi 5 cara, yaitu: (1) menghadap ke papan dengan sikap berhenti; (2) menghadap ke papan dengan cara melompat; (3) menghadap papan dengan sikap lari; (4) membelakangi papan dengan sikap berhenti; dan (5) membelakangi papan dengan sikap berhenti.

Menurut uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan terpenting dalam permainan bolabasket adalah kemampuan untuk *shooting* atau menembakkan bola ke dalam keranjang yang merupakan inti dari strategi permainan bolabasket. Teknik menembak yang benar memberikan hasil nyata secara langsung. Untuk dapat menerapkan teknik menembak dengan baik, beberapa mekanika teknik menembak dalam permainan bolabasket yang harus diperhatikan yaitu pandangan, keseimbangan, posisi tangan, persejajaran siku, irama menembak, dan *follow through*.

c. Jenis Tembakan dalam Bolabasket

Menurut Hal Wissel (1996: 39) dalam permainan bolabasket, ada beberapa jenis tembakan atau *shooting* yaitu sebagai berikut.

- 1) *Lay Up Shoot*, yakni *shoot* yang dilakukan dengan awalan kaki 1 sampai dengan 2 hitungan mendekati ring.
- 2) *One Hand Set Shoot*, yakni *shoot* dengan dorongan satu tangan.
- 3) *Jump Shoot*, yakni jenis tembakan yang menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilempaskan pada saat titik tertinggi lompatan.

- 4) *Free Throw*, yakni tembakan yang dilakukan karena mendapatkan pelanggaran saat mau memasukkan bola kearah ring dengan nilai dalam satu kali tembakan adalah satu.
- 5) *Three Point Shoot*, yakni tembakan yang mempunyai nilai tiga, tembakan yang bisa menjadi senjata untuk membalikkan keadaan.
- 6) *Hook Shoot*, yakni tembakan kaitan dengan arah tembakan menyamping dan mengarahkan bola kearah ring. Tipe *shoot* ini perlu latihan lebih lanjut, karena merupakan *shoot* tingkat lanjut.

Dalam buku Bidang III PERBASI (2008: 23-25), menjelaskan tembakan atau melepaskan bola untuk dimasukkan kedalam keranjang bolabasket terdiri dari bermacam-macam yaitu: *Set shoot* atau tembakan biasa, merupakan tembakan yang jarang dilakukan pada permainan, karena bila penembak tidak melompat, maka tembakannya akan mudah dihalangi. *Lay up shoot* merupakan *shoot* yang dilakukan pada saat akhir *dribble* dengan jarak hanya beberapa langkah dari keranjang baik menggunakan tangan kanan maupun tangan kiri. *Jump shoot* atau tembakan dengan diawali lompatan terlebih dahulu, tembakan ini sering digunakan dalam pertandingan, karena sulit dihalangi saat titik tertinggi lompatan dari penembak.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa jenis tembakan atau *shooting* dalam permainan bolabasket, yaitu *lay up shoot*, *one hand set up shoot*, *jump shoot*, *free throw*, *three point shoot*, dan *hook shoot*. Setiap jenis tembakan dilakukan dengan gerakan dan teknik yang berbeda-beda.

3. Hakikat *Lay Up Shoot*

a. Pengertian *Lay Up Shoot*

Lay-up shoot adalah salah satu keterampilan dasar yang terdapat pada permainan basket (Nuril Ahmadi, 2007: 19). *Lay up shoot* adalah tembakan jarak dekat dari ring basket, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke ring basket yang didahului dengan gerakan dua langkah. Gerakan melangkah dapat dilakukan dari menerima operan atau gerakan menggiring.

Menurut Surodjikun (1994: 162), tembakan sambil melayang (*lay up*) adalah cara menembakkan bola ke arah keranjang seolah-olah sambil melayang sampai lengan tembak berada sedekat mungkin dengan sasaran. Menurut Engkos Kosasih (2008: 50), lompatan yang tinggi dibuat dengan jejak kaki terakhir sebelum melompat, jadi diusahakan lompatan pemain mendekati ring. *Lay up shoot* dapat dilakukan dengan 2 (dua) hitungan kaki ataupun dengan 1 (satu) hitungan kaki. Untuk melompat tinggi dalam *lay up* pemain harus mempunyai kecepatan setelah tiga sampai empat langkah ketika memotong atau mendorong bola, selain itu pemain juga harus mengontrol kecepatan. Selanjutnya, langkahkan kaki dengan berlawanan (bergantian).

Dilanjutkan oleh Jon Oliver (2007: 14-15), untuk melakukan *lay up* dengan tangan kanan, tubuh harus diposisikan dengan jarak satu langkah dari ring basket di sisi kanan ring basket. Lengan sebaiknya diposisikan tinggi-tinggi dan ditekuk untuk menembak sampai

membentuk sudut 90^0 derajat sehingga lengan tersebut membentuk huruf L. Bola basket diposisikan pada telapak jari-jari lengan kanan. Tangan yang tidak melakukan tembakan digunakan untuk menopang bola, dan lengan serta siku yang tidak melakukan tembakan digunakan untuk melindungi dari permainan bertahan yang menghalangi tembakan.

Adapun cara melakukan tembakan *lay-up* menurut Muhajir (2007: 16) sebagai berikut.

- 1) Sikap permulaan, pemain menghadap ke basket dengan jarak secukupnya. Kedua tangan memegang bola siap untuk melakukan *dribble* menuju basket. Bergeraklah sambil *mendribbel* dengan pantulan tinggi beberapa langkah kedepan, kemudian tangkap bola dengan dua tangan sambil melayang cukup jauh.
- 2) Pelaksanaannya, ketika mendarat dari layangan tersebut, lakukan satu langkah pendek, kemudian loncat setinggi mungkin. Angkat bola keatas agar menjangkau basket sedekat mungkin. Lengan tembakdi luruskan sedikit. Kemudian pergelangan tanganmenembakan bola ke basket.

Adapun langkah dalam melakukan *lay up shoot* dengan tangan kanan maupun kiri menurut Prusak (2007: 72) adalah sebagai berikut.

- 1) *Lay up* tangan kanan: Lompat dengan tumpuan kaki kiri, angkat lutut kaki kanan dan tangan kanan, kemudian tembakan bola tinggi – tinggi dan pelan-pelan ke sudut kanan atas garis kotak papan pantu
- 2) *Lay up* tangan kiri: Lompat dengan tumpuan kaki kanan, angkat lutut kaki kiri dan tangan kiri, kemudian tembakan bola tinggi-tinggi dan pelan-pelan ke sudut kanan atas garis kotak papan pantul.

Ditambah lagi menurut Kosasih (2008: 50), lompatan yang tinggi dibuat dengan jejak kaki terakhir sebelum melompat, jadi usahakan lompatan kita mendekati ring. *Lay up shoot* dapat dilakukan dengan 2 (dua) hitungan kaki ataupun dengan 1 (satu) hitungan kaki. Untuk

melompat tinggi dalam *lay up* pemain harus mempunyai kecepatan setelah tiga sampai empat langkah ketika memotong atau mendorong bola, selain itu pemain juga harus mengontrol kecepatan. Selanjutnya, langkahkan kaki dengan berlawanan (bergantian). Langkah sebelum melakukan *lay up shoot* sebaiknya dilakukan dengan langkah yang pendek, jadi pemain dapat dengan cepat membuka dan menekuk lututnya untuk dapat mengubah momentum pergerakan dari bergerak maju menjadi naik. Kemudian pemain mengangkat lutut pada saat menembak dan memposisikan bola agar lurus ke atas ketika pemain melompat, lalu membawa bola di antara telinga dan bahu. Setelah itu, arahkan lengan, pergelangan tangan, dan jari lurus ke basket pada sudut antara 45° hingga 60° lalu lepaskan bola menggunakan jari telunjuk dengan sentuhan yang halus.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *lay up shoot* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak yang sangat dekat dengan ring basket, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke ring basket, yang didahului dengan dua langkah.

b. Teknik Melakukan *Lay Up Shoot*

Langkah dalam melakukan *lay up shoot* dengan tangan kanan maupun kiri menurut Prusak (2007: 72) adalah sebagai berikut: *lay up* tangan kanan: lompat dengan tumpuan kaki kiri, angkat lutut kaki kanan dan tangan kanan, kemudian tembakan bola tinggi-tinggi dan pelan-pelan ke sudut kanan atas garis kotak papan pantul. *Lay up* tangan kiri:

lompat dengan tumpuan kaki kanan, angkat lutut kaki kiri dan tangan kiri, kemudian tembakan bola tinggi-tinggi dan pelan-pelan ke sudut kanan atas garis kotak papan pantul.



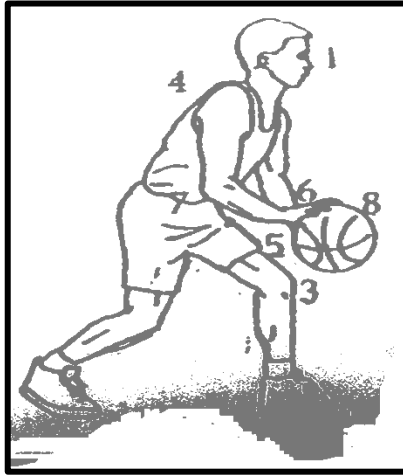
Gambar 2. Tembakan *Lay-Up*
(Sumber: Danny Kosasih, 2008: 50)

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 36) adapun pelaksanaan *lay-up* sebagai berikut:

- 1) Saat menerima bola, harus dalam keadaan melayang dengan lompatan pertama sejauh mungkin yang mempunyai manfaat untuk meninggalkan lawan yang menjaga.
- 2) Saat melangkah, dilakukan dengan langkah pendek yang berfungsi untuk mempertahankan keseimbangan badan dan memperoleh awalan pada lompatan berikutnya setinggi mungkin agar dapat mendekat dengan basket.

Adapun teknik gerakan *lay up shoot* menurut Hall Wissel (1996: 61) adalah:

1) Fase Persiapan



Gambar 3. Persiapan *Lay Up Shoot*
(Sumber: Hal Wissel, 1996: 61)

Keterangan:

1. Lihat target
2. Langkah pendek
3. Lutut yang rendah untuk melompat
4. Bahu rileks
5. Tangan yang tidak menembak di bawah bola
6. Tangan menembak di belakang bola
7. Siku masuk/rapat
8. Bola di antara telinga dan bahu

2) Fase Pelaksanaan



Gambar 4. Pelaksanaan *Lay Up Shoot*
(Sumber: Hal Wissel, 1996: 61)

Keterangan:

1. Angkat lutut untuk menembak
2. Lompat
3. Rentangkan kaki, punggung, bahu
4. Rentangkan siku
5. Lenturkan pergelangan dan jari-jari ke depan
6. Lepaskan jari telunjuk
7. Penyeimbang tangan pada bola sampai terlepas
8. Irama yang sama/ seimbang

3) Fase *Follow-Through*

Keterangan:

1. Lihat sasaran
2. Mendarat dengan seimbang
3. Lutut tertekuk
4. Tangan ke atas

Langkah sebelum melakukan *lay up shoot* sebaiknya dilakukan dengan langkah yang pendek, jadi pemain dapat dengan cepat membuka dan menekuk lututnya untuk dapat mengubah momentum pergerakan dari bergerak maju menjadi naik. Kemudian pemain mengangkat lutut pada saat menembak dan memposisikan bola agar lurus ke atas ketika pemain melompat, lalu membawa bola di antara telinga dan bahu. Setelah itu, arahkan lengan, pergelangan tangan, dan jari lurus ke basket pada sudut antara 45° hingga 60° lalu lepaskan bola menggunakan jari telunjuk dengan sentuhan yang halus. Seperti pernyataan yang diungkapkan Hal Wissel (1994: 47) “*Direct your arm, wrist, and fingers straight to the basket at an angle between 45 degrees and 60 degrees and release the ball off your index finger with a soft touch.*” Kemudian pertahankan keseimbangan tangan pada bola hingga bola dilepaskan. Dilanjutkan dengan mempertahankan lengan atas dan meluruskan siku.

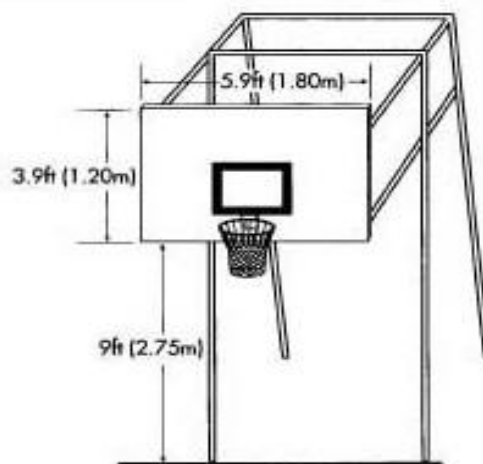
Setelah itu, jari telunjuk pemain lurus pada sasaran dan lecutkan tangan pada saat menembak dengan menghadap ke bawah

c. Teknik *Lay Up Shoot* Melalui Papan Pantul

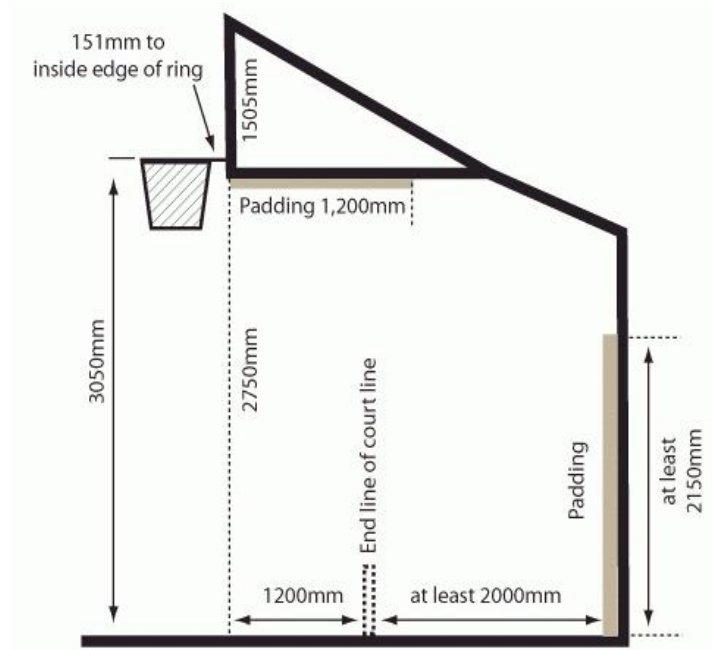
Menurut M. Amri Azmi (2011: 1), *lay up* adalah adalah cara melakukan *shooting* yang paling mudah dan seharusnya menjadi teknik *shooting* pertama yang harus dipelajari. Mungkin pada awalnya terlihat tidak mudah, karena banyak anak-anak yang kesulitan melakukan *footwork* dan *shooting* dengan benar. Harus dikuasai teknik *lay-up* dari kedua sisi lapangan dengan menggunakan tangan yang berbeda, dan juga *reverse lay-up*. Tembakan *lay up shoot* dalam permainan bolabasket mempunyai keunggulan. Karena *lay up shoot* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket. *Lay up shoot* dapat dilakukan dengan cara dipantulkan terlebih dahulu dari sisi kanan ataupun kiri ring basket. *Lay up shoot* dari sebelah kanan dilakukan dari sebelah kanan ring dengan langkah kaki yaitu kanan-kiri-kanan dan tangan kanan yang digunakan untuk menembak atau meletakkan bola ke ring basket, untuk *lay up shoot* dari kiri ring dilakukan dengan langkah kaki kiri-kanan-kiri dan tangan kiri yang digunakan untuk menembak atau meletakkan bola. *Lay up shoot* melalui papan pantul dan langsung ke ring basket teknik dan cara melakukannya sama, yang membedakan hanya pada saat pelaksanaannya yaitu pada saat melepaskan atau menembakkan bola ke ring, bisa langsung ke ring basket atau dipantulkan melalui papan pantul terlebih dahulu.

Menurut Galih (2011: 1), papan pantul dalam bolabasket dibagi menjadi dua bagian yaitu bagian dalam dan bagian luar, panjang papan pantul bagian luar adalah 1,80 meter sedangkan lebar papan pantul bagian luar adalah 1,20 meter, panjang papan pantul bagian dalam adalah 0,59 meter sedangkan lebar papan pantul bagian dalam adalah 0,45 meter.

Jarak lantai sampai ke papan pantul bagian bawah adalah 2,75 meter. Sementara jarak papan pantul bagian bawah sampai ke ring basket adalah 0,30 meter. Ring basket memiliki panjang yaitu 0,40 meter. Sedangkan jarak tiang penyangga sampai ke garis akhir adalah 1 meter. Panjang garis tengah lingkaran pada lapangan basket adalah 1,80 meter dengan ukuran lebar garis yaitu 0,05 meter. Panjang garis akhir lingkaran daerah serang yaitu 6 meter. Sedangkan panjang garis tembakan hukuman yaitu 3,60 meter. Berikut adalah gambar ring dan papan pantul dalam bolabasket:



Tampak Depan



Tampak Samping
Gambar 5. Ring dan Papan Pantul dalam Bolabasket
 (Sumber: Galih, 2011: 1)

Menurut M. Amri Azmi (2011: 1), gerakan *lay up* dalam bolabasket dapat diawali dengan melakukan *dribble* terlebih dahulu, ketika pemain melakukan *dribble* ke atas ring basket, pemain harus bergerak ke salah satu sisi ring basket untuk menciptakan sudut yang baik. Jika berada pada sisi kanan, *dribble* menggunakan tangan kanan, dan jadikan kaki bagian dalam (kiri) sebagai tumpuan melompat, dan akhirnya lakukan *shooting* dengan menggunakan tangan kanan. Pada saat tangan kanan diangkat, lutut kaki kanan seharusnya juga diangkat. Dapat dianggap bahwa ada tali yang mengikat antara tangan kanan dan lutut kanan pemain. Teknik yang berkebalikan digunakan jika melakukan *lay-up* dari sisi kiri. Ketika pemain basket mendekati ring basket, pemain harus mengambil setengah langkah dengan kaki bagian luar, kemudian diteruskan dengan langkah penuh dengan kaki bagian dalam dan bersiap

menumpu. Pada saat melompat, lutut bagian luar seharusnya ditekuk. Arah lompatan langsung ke ring basket, dengan kepala terangkat dan mata berfokus pada *backboard* (papan). Pemain tidak boleh takut jika ada seorang pemain bertahan yang menghadang, karena *lay-up* harus dilakukan dengan berani. Ketika melakukan *lay-up* sasaran yang dituju adalah *backboard*, tepatnya adalah pojok atas dari kotak kecil pada *backboard*. Seorang pemain basket yang melakukan *lay up* dengan pantulan papan harus selalu fokus pada area ini, jangan melihat bola, dan kepala harus tetap terangkat.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *lay up shoot* pantulan papan atau *lay up shoot* melalui papan pantul adalah tembakan yang cukup efektif karena dilakukan dekat dengan ring basket, dengan cara melalui papan pantul yang didahului dengan menggiring bola atau melalui operan dari teman, sebaiknya pada saat kita melakukan *lay up shoot* terlebih dahulu di pantulkan ke papan pantul karena akan lebih efektif dibandingkan langsung ke ring basket. Hal itu dikarenakan pada saat kita melakukan *lay up shoot* melalui papan pantul sasarannya terlihat jelas, yaitu papan. Dibandingkan dengan *lay up shoot* langsung ke ring basket sasarannya tidak nyata, yaitu berupa bayang-bayang dan tenaga yang dikeluarkanpun harus tepat menuju ring basket. pada saat melakukan *lay up shoot* bola harus dilemparkan dekat ke papan dengan pergelangan tangan dan jari-jari. Dalam hal ini, bola seharusnya

menyentuh papan terlebih dahulu sebelum masuk ke ring basket. Ini lebih daripada langsung ditembakkan agar masuk ke dalam ring basket.

d. Teknik *Lay up shoot* Langsung ke Ring Basket

Dalam kondisi tertentu banyak pemain basket melakukan *lay up shoot* langsung ke ring basket, karena dalam pelepasan bola ke arah ring basket tidak mudah untuk ditebak lawan. *Lay up shoot* langsung ke ring basket juga dapat dilakukan melalui sisi kanan, kiri, dan depan ring basket. Saat melakukan *lay up shoot* dari sisi depan dapat dilakukan dengan keduanya, yaitu kaki kanan atau kiri terlebih dahulu tergantung pada pemain itu sendiri.

Menurut Jon Oliver (2007: 14), *lay up shoot* bisa dilakukan dengan atau tanpa bantuan papan. Namun, ketika seorang pemain mendekati ring basket dari sisi kanan maupun kiri, penggunaan papan yang tepat akan meningkatkan kemungkinan berhasilnya tembakan.

Lay up satu tangan adalah jenis *shoot* yang paling penting untuk dikuasai oleh pemain bola basket, terutama pemain dengan tim bertipe *fast break*. Secara harfiah, beberapa pelatih basket sering menyebut *lay up* dengan kata “biarkan *up*”, maksudnya tidak perlu pemain mendorong, menolak, melempar, tapi biarkan saja bola itu naik sendiri terdorong lompatan pemain. Tangan hanya berfungsi sebagai pengarah bola. Khusus untuk *lay up* yang langsung ke ring basket, tangan yang digunakan tidak harus penuh tenaga agar bola benar-benar dapat langsung mencapai ring tanpa memantul terlebih dahulu.

Dapat disimpulkan bahwa *lay up shoot* langsung ke ring basket adalah tembakan yang cukup efektif karena dilakukan dekat dengan ring basket, dengan cara langsung ke ring basket yang didahului dengan menggiring bola atau melalui operan dari teman. Selain *lay up shoot* langsung ke ring basket, *lay up shoot* juga dapat dilakukan dengan memasukkan bola langsung melalui papan pantul, dan keduanya sering diperagakan oleh para pemain basket dalam pertandingan nasional maupun internasional.

4. Hakikat Ekstrakurikuler Bolabasket

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler dalam Depdiknas (2003: 16), adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara sendiri berdasarkan pola kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ketempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran tertentu. Menurut Yudha M. Saputra (1999: 8), Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu susunan program diluar jam pelajaran sekolah yang dikembangkan untuk memperlancar program kurikuler dengan arahan dan bimbingan dari guru atau pembina. Hal serupa dikemukakan oleh Moh. User Usman (1993: 23), ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran (tatap muka) baik diselenggarakan dilingkungan sekolah maupun diluar sekolah

dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas pengetahuan maupun kemampuan dari berbagai bidang studi.

Kegiatan ekstrakurikuler tentu berbeda-beda jenisnya, karena banyak hal yang memang berkaitan dengan kegiatan siswa selain dari kegiatan inti. Dengan beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang ada, siswa dapat memilih kegiatan sesuai dengan kemampuan dan minat masing-masing.

Beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler yang diprogramkan di sekolah dijelaskan oleh Depdikbud (1995: 3) sebagai berikut:

- 1) Pendidikan kepramukaan
- 2) Pasukan Pengibar Bendera
- 3) Palang Merah Remaja
- 4) Pasukan Keamanan Sekolah
- 5) Gema Pencinta Alam
- 6) Filateli
- 7) Koperasi Sekolah
- 8) Usaha Kesehatan Sekolah
- 9) Kelompok Ilmiah Remaja
- 10) Olahraga
- 11) Kesenian

Tujuan ekstrakurikuler Pendidikan Jasmani di sekolah menurut Yudha M. Saputra (1999: 16), antara lain:

- 1) Meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa.
- 2) Mengembangkan bakat, minat, kemampuan dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi siswa.
- 3) Mengenalkan hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan masyarakat.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat atau wahana kegiatan bagi siswa untuk menampung, menyalurkan dan pembinaan minat, bakat serta kegemaran

yang berkaitan dengan program kurikulum, dan dilaksanakan di luar jam sekolah.

b. Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Santo Aloysius Turi

Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan keterampilan bidang bolabasket dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan pembentukan keterampilan bolabasket. Terselenggaranya ekstrakurikuler bolabasket diharapkan minat siswa dapat tersalurkan dan bisa mencapai prestasi seperti yang ditargetkan suatu ekstrakurikuler tersebut, serta siswa juga memperoleh tambahan ilmu pengetahuan dan meningkatkan kemampuan baik dalam ranah kognitif, afektif, maupun psikomotor.

Ekstrakurikuler bolabasket di SMP Santo Aloysius Turi dilatih dari guru olahraga, latihannya setiap 1 kali dalam seminggu yaitu pada hari Senin pukul 15.00 – 17.00, lokasi latihan di lapangan bolabasket di halaman sekolah SMP Santo Aloysius Turi.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu

1. Penelitian yang dilakukan oleh Andi Achmad dengan judul “Keefektifan *Jump Shoot* Posisi 0° dari Sisi Kanan dan Sisi Kiri Ring Basket pada Jarak

15 *Feet* pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Banjarnegara Tahun Ajaran 2008/2009”. Menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan antara *jump shoot* posisi 0^0 dari sisi kanan dan ring basket pada jarak 15 *feet* pada siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Banjarnegara Tahun Ajaran 2008/2009. Hasil yang diperoleh lebih efektif *jump shoot* dari sisi kiri ring basket. Hal ini dilihat dari perhitungan analisis komparasi menggunakan uji *t-test* didapat harga nilai *t* hitung sebesar 2.161 dan nilai *t* tabel dengan derajat kebebasan 38 pada taraf signifikansi 5% sebesar 1.686. nilai *t* hitung > dari *t* tabel. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi ada perbedaan keefektifan *jump shot* posisi 0^0 dari sisi kanan dan kiri ring basket diterima.

2. Penelitian oleh Alfian Harianto dengan judul “Perbedaan Keefektifan *Under the Basket Shoot* Melalui Papan Pantul dengan Langsung ke Ring Basket pada Siswa Putra Kelas X SMK N 2 Wonosari Gunungkidul Tahun Ajaran 2009/2010”. Penelitian ini merupakan penelitian komparasional dengan menggunakan metode *survey*. Instrumen yang digunakan adalah tes pengukuran *under the basket shoot* melalui papan pantul dan *under the basket* langsung ke ring basket yang merupakan modifikasi dari *Johnson Basketball Battery* (Agus Amin, 2003: 56). Hasil penelitian menunjukkan nilai *t* hitung (1,914) > *t* tabel (1,658) dengan signifikan 0,048, hal tersebut dapat disimpulkan ada perbedaan *under the basket shoot* melalui papan pantul dengan *under the basket* langsung ke ring. Berdasarkan perbedaan nilai *mean* (rerata) diperoleh *under the basket shoot* melalui papan pantul

(13,78) lebih tinggi daripada *under the basket shoot* langsung ke ring (12,22). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan keefektifan *under the basket shoot* melalui papan pantul dengan *under the basket shoot* langsung ke ring basket dan kemampuan *under the basket shoot* melalui papan pantul lebih baik serta efektif daripada kemampuan *under the basket shoot* langsung ke ring basket.

C. Kerangka Berpikir

Lay up shoot merupakan salah satu dari teknik menembak dalam permainan bolabasket. *Lay up shoot* adalah merupakan jenis tembakan yang sering dilakukan di dalam area pertahanan lawan karena mempunyai beberapa keuntungan dan kelebihan, diantaranya adalah sangat dekat dengan ring basket, sehingga kemungkinan bola masuk sangat besar. *Lay up shoot* bisa dilakukan dengan cara melalui papan pantul dan langsung ke ring basket dengan didahului menggiring bola atau melalui operan dari kawan.

Pada saat melakukan *lay up shoot* sebaiknya terlebih dahulu dipantulkan ke papan pantul karena akan lebih memudahkan bola masuk ke ring basket dibandingkan *lay up shoot* langsung ke ring basket. Hal itu dikarenakan pada saat kita melakukan *lay up shoot* melalui papan pantul sasarannya terlihat jelas karena sasaran lebih luas, yaitu papan. Dibandingkan dengan *lay up shoot* langsung ke ring basket sasarannya tidak jelas, yaitu berupa bayang-bayang dan tenaga yang dikeluarkanpun harus tepat menuju ring basket. Pada saat melakukan *lay up shoot* bola harus dilemparkan dekat ke papan dengan pergelangan tangan dan jari-jari. Dalam hal ini, bola seharusnya

menyentuh papan terlebih dahulu sebelum masuk ke ring basket. Ini lebih daripada langsung ditembakkan agar masuk ke dalam ring basket.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah diuraikan, maka dapat diajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada perbedaan tingkat keefektifan antara *lay up shoot* melalui pantul papan dan *lay up shoot* langsung ke ring basket pada siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket.
2. *Lay up shoot* melalui papan pantul lebih efektif daripada *lay up shoot* langsung ke ring basket dalam permainan bolabasket pada siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif *comparatif*, yaitu penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda (Sugiyono, 2007: 3). Sesuai dengan pernyataan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan keefektifan antara *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket dalam permainan bolabasket pada siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan teknik dan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arikunto, 2006: 56).

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. *Lay up shoot* melalui papan pantul adalah tembakan *lay up shoot* yang dilakukan dengan dipantulkan terlebih dahulu ke papan pantul sebelum bola masuk ke ring basket. Penilaian untuk mengetahui efektifitas dari teknik

penelitian tersebut yaitu dengan menggunakan tes kemampuan *lay up shoot* dari Imam Sodikum (1992: 125).

2. *Lay up shoot* langsung ke ring basket adalah tembakan *lay up* yang dilakukan dengan cara langsung ditembakkan ke ring basket tanpa melalui atau menyentuh papan pantul terlebih dahulu. Penilaian untuk mengetahui efektifitas dari teknik penelitian tersebut yaitu dengan menggunakan tes kemampuan *lay up shoot* dari Imam Sodikun (1992: 125).

Batasan operasionalnya adalah perbedaan efektifitas *lay up shoot* melalui papan pantul dan langsung ke ring basket pada siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, teknik yang digunakan adalah tes *lay up shoot*, yaitu *lay up shoot* 8 kali melalui papan pantul, dan 8 kali *lay up shoot* langsung ke ring basket.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Santo Aloysius Turi yang berjumlah 30 siswa. Seluruh populasi digunakan sebagai subjek penelitian, sehingga disebut penelitian populasi atau sampling jenuh.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati (Sugiyono, 2007: 148). Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *lay up* dari Imam Sodikum (1992: 125) yang dimodifikasi. Tes yang dimodifikasi di antaranya yaitu:

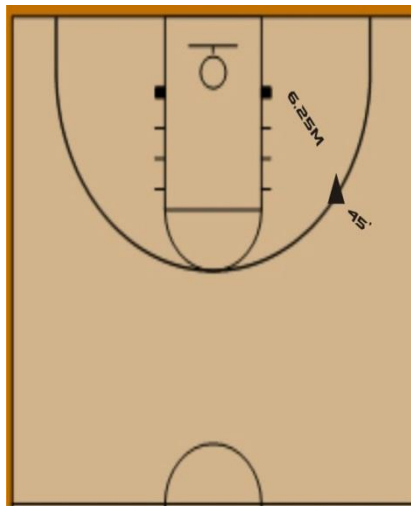
a. Tes *lay up shoot* melalui papan pantul sebagai berikut:

- 1) Tujuan: mengukur keterampilan *lay up shoot* melalui papan pantul.
- 2) Petunjuk: anak coba berada di dalam lapangan bagian samping kanan lapangan sambil memegang bola.
- 3) Skor: tembakan yang sah adalah tembakan yang dilaksanakan dengan langkah *lay up shoot* yang benar dan menghasilkan bola masuk ke ring basket, dilaksanakan 8 kali.
- 4) Peraturan: apabila terjadi suatu pelanggaran, maka bola dianggap tidak masuk dan mendapat skor 0.
- 5) Pelaksanaan tes dilakukan dari sisi sebelah kanan karena anak coba tidak ada yang kidal.

b. Tes *lay up shoot* langsung ke ring basket

- 1) Tujuan: mengukur keterampilan *lay up shoot* langsung ke ring basket.

- 2) Peralatan: lapangan bolabasket, bolabasket, peluit, lembar pencatat skor.
- 3) Petunjuk: anak coba berada di dalam lapangan sambil memegang bola. Kemudian menggiring bola sendiri menuju ke basket kemudian melakukan gerakan *lay up shoot*.
- 4) Skor: tembakan yang sah adalah tembakan yang dilaksanakan dengan langkah *lay up shoot* yang benar dan menghasilkan bola masuk ke ring basket, dilaksanakan 8 kali.
- 5) Peraturan: apabila terjadi suatu pelanggaran, maka bola dianggap tidak masuk dan mendapat skor 0.



Gambar 6. Ukuran Lapangan Basket yang akan digunakan untuk Tes

Pelaksanaan tes dilakukan dari sisi sebelah kanan karena anak coba setelah dilakukan pengamatan tidak ada pemain yang kidal. Pelaksanaan tes diawali dengan pemanasan dilanjutkan dengan contoh pelaksanaan teknik *lay up shoot* dengan cara langsung ke ring basket, baru dilaksanakan tes *lay up shoot* sebanyak 8 kali. Tes ini telah baku dengan diketahui validitasnya

yaitu dengan menggunakan validitas isi dan reliabilitas tes ini kembali diuji cobakan oleh Asteria Dwi K (2005: 34-35) dengan validitas sebesar 0,509. Reliabilitas sebesar 0,675 dengan demikian tes *lay up* ini handal dan layak untuk mengambil data. Maka peneliti tidak perlu mengujikannya kembali.

2. Teknik Pengumpulan Data

Karena penelitian ini menggunakan tes, maka teknik dan proses pengumpulan data dengan tes dan penilaian. Proses pengumpulan data untuk tes *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket, yaitu dengan cara mengumpulkan siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di lapangan dan memberikan penjelasan tentang cara melakukan tes *lay up shoot* dengan teknik yang baik. Kemudian siswa SMP Santo Aloysius Turi dipanggil satu persatu untuk melakukan tes *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket dengan diawasi oleh petugas pencatat hasil yang telah ditentukan. Tiap pemain diberikan tugas untuk melakukan *lay up shoot* sebanyak 16 kali, yaitu 8 kali melalui papan pantul dan 8 kali langsung ke ring basket secara bergantian dan hasilnya dicatat oleh petugas pencatat hasil. Pencatat hasil untuk *lay up shoot* melalui papan pantul dan langsung ke ring basket dengan menghitung jumlah bola yang masuk ke ring basket.

E. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil

penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Gempur Safar, 2010: 16).

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_a diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan *lay up* dari Imam Sodikum (1992: 125), tes ini terdiri dari: tes *lay up shoot* melalui papan pantul dan tes *lay up shoot* langsung ke ring basket. Setiap siswa melakukan tes dengan 8 kali lemparan, bola masuk bernilai 1 dan tidak masuk bernilai 0. Hasil data di atas kemudian di analisis menggunakan SPSS 16. Hasil penelitian *lay up shoot* melalui papan pantul memperoleh nilai minimal = 5,0, nilai maksimal = 8,0, rata-rata = 6,53 dengan *std. Deviation* = 1,04, sedangkan *lay up shoot* langsung ke ring basket memperoleh nilai minimal = 3,0, nilai maksimal = 6,0, rata-rata = 5,1 dengan *std. Deviation* = 0,88. Hasilnya selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Deskriptif Statistik Tes *Lay Up* melalui Papan pantul dan *Lay Up* Langsung ke Ring Basket

Statistik	<i>Lay Up</i> Melalui Papan Pantul	<i>Lay Up</i> Langsung ke Ring Basket
<i>n</i>	30	30
<i>Mean</i>	6,5333	5,1000
<i>Median</i>	6,0000	5,0000
<i>Mode</i>	6,00	5,00
<i>Std. Deviation</i>	1,04166	,88474
<i>Minimum</i>	5,00	3,00
<i>Maximum</i>	8,00	6,00

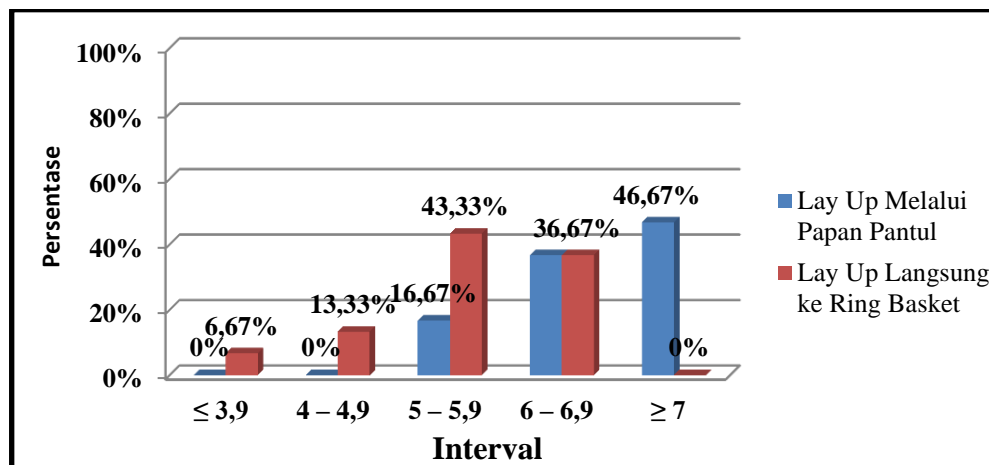
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket dalam permainan bolabasket pada siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti

ekstrakurikuler bolabasket hasilnya dapat dilihat pada tabel 2 adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes *Lay Up* melalui Papan Pantul dan *Lay Up* Langsung ke Ring Basket

No	Interval	<i>Lay Up</i> Melalui Papan Pantul		<i>Lay Up</i> Langsung ke Ring Basket	
		f	%	f	%
1	≥ 7	14	46,67%	0	0%
2	6 – 6,9	11	36,67%	11	36,67%
3	5 – 5,9	5	16,67%	13	43,33%
4	4 – 4,9	0	0%	4	13,33%
5	$\leq 3,9$	0	0%	2	6,67%
Jumlah		30	100%	30	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket dalam permainan bolabasket pada siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket tampak pada gambar berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Tes *Lay Up* melalui Papan Pantul dan *Lay Up* Langsung ke Ring Basket

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis,

yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya pada tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Uji Normalitas

Data	p	Sig.	Keterangan
<i>Lay Up</i> Melalui Papan Pantul	0,086	0,05	Normal
<i>Lay Up</i> Langsung ke Ring Basket	0,070	0,05	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket memiliki nilai p (Sig.) $> 0,05$, maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 7 halaman 58.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4 berikut:

Tabel 4. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Lay Up</i> Melalui Papan Pantul- <i>Lay Up</i> Langsung ke Ring Basket	1	58	0,086	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai sig. $p = 0.941 > 0.05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 7 halaman 58.

2. Uji Hipotesis

Paired t-test digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “Ada perbedaan keefektifan antara *lay up shoot* melalui pantul papan dan *lay up shoot* langsung ke ring basket pada siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $> t$ tabel dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 8 halaman 59.

Tabel 5. Uji-t Perbedaan *Lay Up* melalui Papan Pantul dan *Lay Up* Langsung ke Ring Basket

Kelompok	Mean	t-test for Equality of means			
		t ht	ttb	Sig.	Selisih
<i>Lay Up</i> Melalui Papan Pantul	6,5333	5,151	2,05	0,000	1,4333
<i>Lay Up</i> Langsung ke Ring Basket	5,1000				

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 5,151 dan t tabel 2,05 ($df=29$) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung $5,151 > t$ tabel 2,05, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian

hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada perbedaan keefektifan antara *lay up shoot* melalui pantul papan dan *lay up shoot* langsung ke ring basket pada siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket”, diterima. Artinya ada perbedaan yang signifikan antara *lay up shoot* melalui pantul papan dan *lay up shoot* langsung ke ring basket pada siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket.

Independent t-test digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “*Lay up shoot* melalui pantul papan lebih efektif daripada *lay up shoot* langsung ke ring basket dalam permainan bolabasket pada siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $>$ t tabel dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 8 halaman 59.

Tabel 6. Uji *Gain Score Lay Up* melalui Papan Pantul dan *Lay Up* Langsung ke Ring Basket

Kelompok	Mean	t-test for Equality of means			
		t ht	t tb	Sig.	Selisih
<i>Lay Up</i> Melalui Papan Pantul	6,5333	5,744	1,67	0,000	1,4333
<i>Lay Up</i> Langsung ke Ring Basket	5,1000				

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 2.368 dan t tabel 1,67 ($df=58$) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung $5,744 > t$ tabel 1,67, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “*Lay up shoot* melalui pantul papan lebih efektif daripada *lay up shoot* langsung ke ring basket dalam permainan

bolabasket pada siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket”, diterima. Selisih antara *lay up shoot* melalui pantul papan dan *lay up shoot* langsung ke ring basket sebesar 1,433.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan Ada perbedaan tingkat keefektifan antara *lay up shoot* melalui pantul papan dan *lay up shoot* langsung ke ring basket pada siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, dengan nilai t hitung $5,151 > t$ tabel $2,05$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Menembak adalah sasaran akhir setiap bermain, juga termasuk unsur yang menentukan kemenangan dalam pertandingan sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk kedalam keranjang (basket) setiap serangan selalu berusaha untuk dapat melakukan tembakan.

Adapun beberapa jenis tembakan dalam permainan bolabasket menurut Imam Sodikun (1992: 59), yaitu:

- (1) Tembakan dengan satu tangan dari dada atau *one handed shoot*;
- (2) Tembakan dengan dua tangan atau *two handed over head shoot*;
- (3) Tembakan dengan satu tangan atau *one handed shoot*;
- (4) Tembakan satu tangan dari atas kepala atau *one handed head shoot*;
- (5) Tembakan melayang atau *lay up*;
- (6) Tembakan loncat dengan satu tangan atau *jump shoot*;
- (7) Tembakan loncat dengan dua tangan atau *jump shoot*;
- (8) Tembakan kaitan atau *hook shoot*.

Dalam penelitian ini penulis mengambil jenis tembakan melayang atau *lay up*, menurut Surodjikun (1994: 162), tembakan sambil melayang (*lay up*) adalah cara menembakkan bola ke arah keranjang seolah-olah sambil melayang sampai lengan tembak berada sedekat mungkin dengan sasaran. Menurut Jon Oliver (2007: 14) bahwa *lay up shoot* bisa dilakukan dengan atau tanpa

bantuan papan. Namun, ketika seorang pemain mendekati ring basket dari sisi kanan maupun kiri, penggunaan papan yang tepat akan meningkatkan kemungkinan berhasilnya tembakan.

Lay up shoot melalui pantul papan lebih efektif daripada *lay up shoot* langsung ke ring basket dalam permainan bolabasket pada siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, dengan nilai t hitung $5,744 > t$ tabel $1,67$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, selisih rata-rata sebesar $1,4333$. Hal ini dikarenakan *lay up* akan lebih baik jika dilakukan dengan loncat setinggi-tinggi, karena semakin dekat dengan ring maka persentase masuknya bola akan semakin besar. *Lay up shoot* dapat dilakukan dengan cara dipantulkan terlebih dahulu dari sisi kanan ataupun kiri ring basket. *Lay up shoot* dari sebelah kanan dilakukan dari sebelah kanan ring dengan langkah kaki yaitu kanan-kiri-kanan dan tangan kanan yang digunakan untuk menembak atau meletakkan bola ke ring basket, untuk *lay up shoot* dari kiri ring dilakukan dengan langkah kaki kiri-kanan-kiri dan tangan kiri yang digunakan untuk menembak atau meletakkan bola. *Lay up shoot* melalui papan pantul dan langsung ke ring basket teknik dan cara melakukannya sama, yang membedakan hanya pada saat pelaksanaannya yaitu pada saat melepaskan atau menembakkan bola ke ring, bisa langsung ke ring basket atau dipantulkan melalui papan pantul terlebih dahulu.

Lay up shoot pantulan papan atau *lay up shoot* melalui papan pantul adalah tembakan yang cukup efektif karena dilakukan dekat dengan ring basket, dengan cara melalui papan pantul yang didahului dengan menggiring

bola atau melalui operan dari teman, sebaiknya pada saat kita melakukan *lay up shoot* terlebih dahulu di pantulkan ke papan pantul karena akan lebih efektif dibandingkan langsung ke ring basket. Hal itu dikarenakan pada saat kita melakukan *lay up shoot* melalui papan pantul sasarannya terlihat jelas, yaitu papan. Dibandingkan dengan *lay up shoot* langsung ke ring basket sasarannya tidak nyata, yaitu berupa bayang-bayang dan tenaga yang dikeluarkanpun harus tepat menuju ring basket. pada saat melakukan *lay up shoot* bola harus dilemparkan dekat ke papan dengan pergelangan tangan dan jari-jari. Dalam hal ini, bola seharusnya menyentuh papan terlebih dahulu sebelum masuk ke ring basket. Ini lebih daripada langsung ditembakkan agar masuk ke dalam ring basket.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 32) ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap hasil menembak, yaitu; (1) Jarak, (2) Mobilitas, (3) Sikap penembak, (4) Ulangan tembakan. Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat mungkin dengan keranjang. Hal ini menguntungkan karena dengan *lay-up* dapat mendekatkan penembak ke keranjang dengan melakukan rangkaian gerakan lompat-langkah-lompat. Banyak *lay-up* meleset dalam sebuah pertandingan bola basket. Keberhasilan dalam melakukan *lay-up* masih membutuhkan penggunaan teknik dan pengambilan langkah yang tepat untuk memaksimalkan hasil tembakan tersebut. *Lay-up* bisa dilakukan dengan atau tanpa bantuan papan. Mengoptimalkan keberhasilan ketika seorang pemain mendekati ring basket dari sisi kanan maupun kiri, penggunaan papan yang tepat akan

meningkatkan kemungkinan berhasilnya tembakan lebih besar (Oliver, 2007: 14).

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman peneliti di lapangan, tembakan *lay up shoot* dalam permainan bolabasket mempunyai keunggulan. Karena *lay up shoot* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket. *Lay up shoot* dapat dilakukan dengan cara dipantulkan terlebih dahulu dari sisi kanan ataupun kiri ring basket. Namun dalam kondisi tertentu banyak pemain basket melakukan *lay up shoot* langsung ke ring basket, karena dalam pelepasan bola ke arah ring basket tidak mudah untuk ditebak lawan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada perbedaan keefektifan antara *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket pada siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, dengan nilai t hitung $5,151 > t$ tabel $2,05$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.
2. *Lay up shoot* melalui papan pantul lebih efektif daripada *lay up shoot* langsung ke ring basket dalam permainan bolabasket pada siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, dengan selisih rata-rata sebesar $1,4333$.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan salah satu acuan bahan pertimbangan bagi pelatih dan siswa dalam melakukan tembakan *lay up*.
2. Dapat dijadikan salah satu wacana mengenai kelebihan dan kelemahan *lay up shoot* melalui pantul papan dan *lay up shoot* langsung ke ring basket.
3. Dengan diketahui perbedaan keefektifan antara *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket pada siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, maka dapat digunakan untuk melakukan penelitian di sekolah lain.

4. Bagi siswa yang masih mempunyai teknik *lay up* yang kurang, agar lebih menambah latihan yang dapat meningkatkan teknik *lay up*.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes *lay up*, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental.
3. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian.

D. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan *lay up* bolabasket.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain ataupun penelitian yang bersifat eksperimental.
3. Dalam penelitian lanjutan sebaiknya mengambil sampel dari pemain yang berlatarbelakang latihan yang sama, dengan mempertimbangkan usia biologis maupun anatomis.

4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian Hariyanto. (2010). Perbedaan Keefektifan Under the Basket Shoot Melalui Papan Pantul dengan Langsung ke Ring Basket pada Siswa Putra Kelas X SMK N 2 Wonosari Gunungkidul Tahun Ajaran 2009/2010. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Andi Achmad. (2009). Keefektifan Jump Shoot Posisi 0° dari Sisi Kanan dan Sisi Kiri Ring Basket pada Jarak 15 Feet pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Banjarnegara Tahun Ajaran 2008/2009. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Asteria Dwi K. (2005). Perbedaan Teknik Tembakan *Lay Up* Antara Teknik *Underhand* dan *Overhand* pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola basket SMA N 7 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Dadan. (2011). *Gambar Ukuran Lapangan Bolabasket Internasional*. <http://www.piname.com/30/2011/12/15/Gambar-Ukuran-lapangan-Bola-basket-Internasional.html>. Diakses: Senin, 27 februari 2012, 13.10 WIB
- Dany Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball - First Step to Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Depdikbud. (1995). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya.
- Depdiknas. (2003). *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta : Depdiknas.
- Engkos Kokasih. (2008). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Galih. (2011). *Sejarah Bola Basket*. http://galih-penjas.blogspot.co_m/2011/08/v-behaviorurldefaultvml-o_10.html. Diakses: Senin, 27 Februari 2015 WIB.
- Gempur Safar. (2010). <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>. pada tanggal 4 Maret 2012, jam 13.00 WIB.
- Imam Sodikum. (1992). *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud.

- M. Amri Azmi. (2011). *Cara Lay Up*. <http://amriazmi.blogspot.com/>. Senin, 27 Februari 2012, 13.59 WIB.
- Machfud Irsyada. (2000). *Bolabasket*. Jakarta: Depdiknas.
- Moh. Uzer Usman. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Permainan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud.
- Oliver, John. (2007). *Dasar-Dasar Bolabasket*. Pakar Raya: PT Intan Sejati.
- PERBASI. (2008). *Peraturan Resmi Bola Basket*. Pengurus Besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia.
- Prusak, Keven A. (2007). *Permainan Bolabasket*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama.
- Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bina Aksara.
- Sukintaka. (1979). *Permainan dan Metodik; Buku II*. Jakarta: Tarate Bandung.
- Surodjikun, dkk. (1994). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: PT Grafindo Media Pratama
- Umi Farida. (2010). *Pengertian Bola Basket*. <http://umifarida.student.umm.ac.id/2010/08/26/pengertian-bola-basket/>. Diakses: Senin, 27 Februari 2015. 13.46 WIB
- Wisnu. (2005) *Pengertian Bola Basket*. <http://www.scribd.com/doc/37574888/5/Pengertian-Bola-Basket>. Diakses: Senin, 27 Februari 2012, 13.46 WIB
- Wissel, Hal. (1994). *Basketball – Step to Succes*. USA: Human Kinetics Publisher, Inc.
- _____. (1996). *Bolabasket: Langkah untuk Sukses*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- _____. (2000). *Bola Basket*. Jakarta: Raja Grafindo.

Yudha M. Saputra. (1999). *Pembelajaran di Sekolah*. Jakarta: Depdiknas.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SMP Santo Aloysius



YAYASAN BERNARDUS
DIREKTORAT SEKOLAH SANJAYA
SMP SANTO ALOYSIUS TURI
Terakreditasi : A
Alamat: Donokerto, Turi, Sleman, Yogyakarta. 55551.
Tlp/Faks: (0274) 896963

NSS: 202040209044

NDS: 2004020030

SURAT KETERANGAN

Nomor : 07/SMP-ALTRI/III/2015

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP Santo Aloysius Turi menerangkan bahwa :

Nama : Y. HENDRABUDI P.
Pekerjaan : Mahasiswa
NIM. : 08601241106
Program Studi/ Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas/ Universitas : Fakultas Ilmu Keolahragaan/ Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melakukan penelitian di SMP Santo Aloysius Turi pada tanggal 12 Januari sampai dengan 13 Februari 2015 untuk penyusunan skripsi dengan judul "*Keefektifan Lay Up Shoot Melalui Papan Pantul Dan Langsung Ke Ring Basket Pada Siswa SMP Santo Aloysius Turi Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket*".

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Turi, 15 Februari 2015

Kepala Sekolah,



Br. Kosmas Mulyadi, S.Pd., CSA

Lampiran 3. Data Penelitian

Lay Up Melalui Papan Pantul

No	Nama	REPETISI								Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	A M	√	√	√	√	√	√	√	√	8
2	A W	√	√	√	√	√	√	√	√	8
3	A A	√	√	√	√	√	√	-	√	7
4	D P	√	√	-	√	-	-	√	√	5
5	F T	√	√	√	-	√	-	√	√	6
6	H Y	√	√	√	-	-	√	√	√	6
7	M A	√	√	-	√	√	√	-	√	6
8	P L	√	√	√	-	√	-	√	-	5
9	P J	√	√	√	√	√	√	√	√	8
10	P S	√	√	√	-	√	√	√	√	7
11	R A W	√	√	-	-	√	√	-	√	5
12	Z K	√	√	√	√	√	√	√	√	8
13	N Z	√	√	√	√	-	√	-	-	5
14	A B	√	√	-	-	-	√	√	√	5
15	B D S	√	√	-	-	√	√	√	√	6
16	D G	√	√	√	-	-	√	√	√	6
17	D W	√	√	√	√	-	√	√	√	7
18	E S	√	√	√	√	√	-	√	√	7
19	F R	√	√	√	√	√	√	√	√	8
20	M A	√	√	√	√	√	-	√	√	7
21	N H	√	√	√	√	√	-	-	√	6
22	R B J	√	√	√	√	√	√	√	√	8
23	R S	√	√	√	√	√	√	-	-	6
24	R H	√	√	√	√	√	-	√	-	6
25	R S Y	√	√	√	√	√	√	√	√	8
26	R I	√	√	√	√	-	-	√	√	6
27	R R	√	√	√	-	-	√	√	√	6
28	T S	√	√	√	-	√	√	√	√	7
29	H H	√	√	-	-	√	√	√	√	6
30	S A	√	√	-	√	√	√	√	√	7

Lay Up Langsung ke Ring Basket

No	Nama	REPETISI								Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	A M	√	√	-	√	-	-	√	-	4
2	A W	√	√	√	-	-	√	-	√	5
3	A A	-	√	-	-	√	-	-	√	3
4	D P	√	√	√	-	-	√	-	√	5
5	F T	√	√	-	√	√	-	√	-	5
6	H Y	√	-	√	-	-	√	√	√	5
7	M A	-	√	-	-	-	√	√	√	4
8	P L	√	√	-	√	-	-	√	√	5
9	P J	-	-	√	-	-	√	√	√	4
10	P S	√	-	√	-	√	√	√	√	6
11	R A W	√	-	√	-	√	√	-	√	5
12	Z K	√	√	-	√	-	√	-	√	5
13	N Z	-	-	√	-	√	√	√	√	5
14	A B	-	√	-	√	√	√	√	√	6
15	B D S	√	-	√	-	-	√	-	√	4
16	D G	√	√	√	√	√	-	-	√	6
17	D W	√	√	√	√	-	√	√	-	6
18	E S	√	√	-	√	√	-	√	-	5
19	F R	√	-	√	-	-	√	√	√	5
20	M A	-	√	-	√	√	√	√	√	6
21	N H	√	-	-	-	√	√	√	√	5
22	R B J	-	√	√	-	√	√	√	√	6
23	R S	-	√	-	-	√	√	√	√	5
24	R H	√	√	√	-	-	√	√	√	6
25	R S Y	-	-	-	√	-	-	√	√	3
26	R I	√	-	√	-	√	√	√	√	6
27	R R	√	√	√	-	√	-	√	√	6
28	T S	√	√	√	-	√	-	-	√	5
29	H H	√	√	-	√	-	√	√	√	6
30	S A	-	√	√	√	-	√	√	√	6

Lampiran 4. Deskriptif Statistik

Statistics

		Lay Up Melalui Papan Pantul	Lay Up Langsung ke Ring Basket
N	Valid	30	30
	Missing	0	0
Mean		6.5333	5.1000
Median		6.0000	5.0000
Mode		6.00	5.00
Std. Deviation		1.04166	.88474
Minimum		5.00	3.00
Maximum		8.00	6.00
Sum		196.00	153.00

Lay Up Melalui Papan Pantul

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	5	16.7	16.7	16.7
	6	11	36.7	36.7	53.3
	7	7	23.3	23.3	76.7
	8	7	23.3	23.3	100.0
Total		30	100.0	100.0	

Lay Up Langsung ke Ring Basket

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	2	6.7	6.7	6.7
	4	4	13.3	13.3	20.0
	5	13	43.3	43.3	63.3
	6	11	36.7	36.7	100.0
Total		30	100.0	100.0	

Lampiran 5. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Lay Up Melalui Papan Pantul	Lay Up Langsung ke Ring Basket
N		30	30
Normal Parameters ^a	Mean	6.5333	5.1000
	Std. Deviation	1.04166	.88474
Most Extreme Differences	Absolute	.229	.255
	Positive	.229	.178
	Negative	-.154	-.255
Kolmogorov-Smirnov Z		1.254	1.397
Asymp. Sig. (2-tailed)		.086	.070
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 6. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Lay Up Melalui Papan Pantul- Lay Up

Langsung ke Ring Basket

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.060	1	58	.086

ANOVA

Lay Up Melalui Papan Pantul- Lay Up

Langsung ke Ring Basket

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	30.817	1	30.817	32.998	.000
Within Groups	54.167	58	.934		
Total	84.983	59			

Lampiran 7. Uji t

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Lay Up Melalui Papan Pantul	6.5333	30	1.04166	.19018
Lay Up Langsung ke Ring Basket	5.1000	30	.88474	.16153

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Lay Up Melalui Papan Pantul & Lay Up Langsung ke Ring Basket	30	-.247	.188

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Lay Up Melalui Papan Pantul - Lay Up Langsung ke Ring Basket	1.43333	1.52414	.27827	.86421	2.00245	5.151	29	.000

Group Statistics

Data	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Lay Up Melalui Papan Pantul 1	30	6.5333	1.04166	.19018
Lay Up Melalui Papan Pantul 2	30	5.1000	.88474	.16153

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Lay Up Melalui Papan Pantul - Lay Up	Equal variances assumed	3.060	.086	5.744	58	.000	1.43333	.24952	.93386	1.93280
Langsung ke Ring Basket	Equal variances not assumed			5.744	56.520	.000	1.43333	.24952	.93358	1.93308

Lampiran 8. Tabel t

df	P = 0.05	P = 0.01	P = 0.001
1	12.71	63.66	636.61
2	4.30	9.92	31.60
3	3.18	5.84	12.92
4	2.78	4.60	8.61
5	2.57	4.03	6.87
6	2.45	3.71	5.96
7	2.36	3.50	5.41
8	2.31	3.36	5.04
9	2.26	3.25	4.78
10	2.23	3.17	4.59
11	2.20	3.11	4.44
12	2.18	3.05	4.32
13	2.16	3.01	4.22
14	2.14	2.98	4.14
15	2.13	2.95	4.07
16	2.12	2.92	4.02
17	2.11	2.90	3.97
18	2.10	2.88	3.92
19	2.09	2.86	3.88
20	2.09	2.85	3.85
21	2.08	2.83	3.82
22	2.07	2.82	3.79
23	2.07	2.81	3.77
24	2.06	2.80	3.75
25	2.06	2.79	3.73
26	2.06	2.78	3.71
27	2.05	2.77	3.69
28	2.05	2.76	3.67
29	2.05	2.76	3.66
30	2.04	2.75	3.65

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



PENELITI SEDANG MEMBERIKAN PENJELASAN SEBELUM
PENGAMBILAN DATA



PENELITI SEDANG MEMBERIKAN PENJELASAN SEBELUM
PENGAMBILAN DATA



GAMBAR PADA SAAT PENGAMBILAN DATA *LAY UP*



GAMBAR PADA SAAT PENGAMBILAN DATA *LAY UP*

RANGKUMAN DATA PENELITIAN

No	Nama	<i>Lay Up</i> Melalui Papan Pantul	<i>Lay Up</i> Langsung ke Ring Basket
1	A M	8	4
2	A W	8	5
3	A A	7	3
4	D P	5	5
5	F T	6	5
6	H Y	6	5
7	M A	6	4
8	P L	5	5
9	P J	8	4
10	P S	7	6
11	R A W	5	5
12	Z K	8	5
13	N Z	5	5
14	A B	5	6
15	B D S	6	4
16	D G	6	6
17	D W	7	6
18	E S	7	5
19	F R	8	5
20	M A	7	6
21	N H	6	5
22	R B J	8	6
23	R S	6	5
24	R H	6	6
25	R S Y	8	3
26	R I	6	6
27	R R	6	6
28	T S	7	5
29	H H	6	6
30	S A	7	6